

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Straight line trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil menggiring bola pada Siswa SSB Sinar pagi Bandar Setia tahun 2014/2015.
2. Latihan *Slalom Dribbling* memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap hasil menggiring bola pada siswa SSB Sinar Pagi Bandar Setia tahun 2014/2015.
3. Latihan *Straight line trajectory* tidak lebih baik dari pada latihan *Slalom Dribbling* terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Sinar Pagi Bandar Setia 2014/2015.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan dua bentuk latihan yang berbeda, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan terhadap peningkatan terhadap kecepatan menggiring bola yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Straight line trajectory* dan *Slalom dribbling* dapat meningkatkan hasil menggiring bola. Dan diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Kepada pelatih dan guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti bentuk latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.